

# Se Ressourcer Au Vert

Mouvement- Dessin - Nature - Écriture

**Méthode Feldenkrais - Life Art Process**

Stage Résidentiel À Clermont (Oise)

**Un Lieu Proche De La Nature, Doux, Accueillant**

Du 11 Au 12 Juillet 2020

Avec Brigitte Hébert - Hélène Larrodé



A travers le mouvement, le dessin, l'écriture, se relier à soi et à la nature, se laisser surprendre par sa créativité pour s'y ressourcer profondément.

Les outils d'exploration et d'expression utilisés sont accessibles à tous et toutes : pas besoin de savoir « danser », « dessiner »...

## FELDENKRAIS

C'est une pratique somatique qui permet une écoute et une présence sensible et profonde à son corps et au mouvement. Les exercices guident notre attention pour ancrer la présence dans le corps, développer les perceptions et le sens kinesthésique (la conscience de soi en mouvement).

## LIFE -ART PROCESS

C'est une pratique qui utilise la force expressive du corps et la créativité comme outil de reliance, de transformation et de sens . Elle prend racine dans l'écoute, la curiosité et la mise en mouvement du corps dans ses dimensions physiques, émotionnelles et mentales.





## Brigitte HEBERT

Praticienne Feldenkrais  
Formatrice  
Pédagogue  
Enseignante des Arts  
classiques du Tao

## Hélène LARRODE

Danseuse, performeuse,  
praticienne Life Art  
Process, Institut Tamalpa

### Se ressourcer, respirer...

L'intention de ce stage est de se connecter à notre sensorialité, à la nature et à l'art, pour enrichir notre qualité de présence à nous-mêmes, au monde.

### Modalités pratiques

Stage tout public  
Tarif entre 140 et 180 €  
Hébergement 30 € ( ménage inclus )  
Horaires samedi : 11h - 18h- Dim : 10h-17h  
Lieu : Clermont dans une grande maison avec un jardin et à côté de la forêt .  
Le lieu est à 40mn de la gare du Nord en train, il est donc aussi possible de ne pas dormir sur place.